

## 競技注意事項

- 登録選手は胸背部に各自のナンバーカードをつけること。未登録選手は、主催者の準備するナンバーカードをつけること。なお、各種目8位までの選手は着順カード（ゴール時に配布）に所属・氏名を記入して本部まで提出すること。
- 表彰は各種目8位までとする。なお、表彰は隨時行う。
- ファミリーコース以外の参加者は、8時30分までに受付を済ませること。同時に参加料の納入をすること。ただし、小学生の部とファミリーコースの部は無料とする。（ファミリーコースの受け付けは11時00分までに済ませる）
- 各種目とも、コースを確認して失格にならないように注意すること。
- 大会運営上、参加種目は一人1種目とする。
- 競技中の事故については応急処置以外の責は負わない。

### コースについて（別添のコース図を参照）

★各コースともトラックを1周半してコースに出る。

★下線（波線）の付いている番号については海岸の砂浜部分を走ること。

#### ● 1000m【小学校男女、ファミリーコース】

S → ⑯ → ① → ② → ③ → ④ → ① → ⑯ → G

#### ● 1800m【中学女子（陸上競技の中・長距離選手はエントリー不可）】

S → ⑯ → ① → ② → ⑤ → ⑥ → ⑦ → ⑩ → ⑪ → ⑫ → ④ → ① → ⑯ → G

#### ● 2000m【中学男子（陸上競技の中・長距離選手はエントリー不可）、高校女子（陸上競技の中・長距離選手はエントリー不可）、壮年】

S → ⑯ → ① → ② → ⑤ → ⑥ → ⑦ → ⑨ → ⑧ → ⑫ → ④ → ⑯ → ⑮ → G

#### ● 3000m【中学男子、中学女子、高校男子（陸上競技の中・長距離選手はエントリー不可）、一般・高校女子】

S → ⑯ → ① → ② → ⑤ → ⑥ → ⑦ → ⑬ → ⑦ → ⑥ → ⑤ → ② → ① → ⑯ → G

#### ● 5000m【一般・高校男子】

S → ⑯ → ① → ② → ⑤ → ⑥ → ⑦ → ⑬ → ⑦ → ⑥ → ⑤ → ② → ① → ④ → ⑫ → ⑪ → ⑯ → ⑬ → ⑦ → ⑥ → ⑤ → ② → ① → ⑯ → G